



Documento de Reflexión no Derivado de Investigación

El amor como experiencia adictiva egosintónica (Del amor compulsivo a la placidez)¹

Harold Bohórquez Meneses²

● Resumen

Fenómenos como la cultura, la crianza y los tipos de apego estimulan o alteran el equilibrio o el desequilibrio emocional y el modo en que nos desenvolvemos en las relaciones interpersonales y de pareja. El amor romántico y el apego están relacionados con las adicciones, incluso las producidas por sustancias alucinógenas. También se considera que el amor verdadero es aquel en el que se entrega todo de sí, originando una complacencia exagerada y enfermiza; por consiguiente, esto puede acarrear un sufrimiento amoroso. Sin embargo, es posible vivir en la placidez, entendiendo todo ese proceso llamado amor a partir de los aspectos biológicos, y hasta lo simbólico o psicológico.

Palabras clave: Crianza, apego, adicción, amor.

¹ Este documento de reflexión, no es derivado de investigación. Surge después de una serie de discusiones sobre asuntos de constitución del sujeto y sus procesos de formación y transformación – formabilidad-, con estudiantes del semillero de investigación DELFOS que está adscrito al Grupo de Investigación Educación y Subjetividad – GIES. Estas reflexiones se han dado en torno al proyecto de mediana cuantía denominado Una lectura desde la Antropología Filosófica de la Educación, a la concepción de sujeto y formación en la obra de Hugo Zemelman: aportes a la Pedagogía Crítica Latinoamericana, trabajo de indagación vinculado a los programas de educación de la facultad de ciencias sociales y educación en la Corporación Universitaria Lasallista.

² Estudiante del octavo semestre de Psicología, facultad de ciencias sociales y educación de la Corporación Universitaria Lasallista.

Contacto: habm901128@gmail.com



Love: an ego-syntonic addictive experience (From compulsive love to placidity)

● Abstract

Phenomena such as the culture, the breeding and the types of attachments stimulate or affect the emotional balance or misbalance and the way we develop our inter-personal and couple relationships. Romantic love and attachments are related to addictions, even those produced by hallucinogen substances. The idea of love, also, is that of a relationship in which a person gives away everything, thus originating and exaggerated and sick complacence. This, therefore, can bring suffering. But it is also possible to live in placidity, understanding the process called love from its biological aspects, and even from its symbolic and psychological ones.

Key words: Breeding, attachment, addiction, love.

O amor uma experiência viciante egosintônica (Do amor compulsivo à placidez)

● Resumo

Fenômenos como a cultura, a criação e os tipos de afeição estimulam ou alteram o equilíbrio ou o desequilíbrio emocional e o modo em que nos desembrulhamos nas relações interpessoais e de casal. O amor romântico e o afeição estão

relacionados com os vícios, inclusive as produzidas por substâncias alucinógenas. Também se considera que o amor verdadeiro é aquele no que se entrega tudo de si, originando uma complacência exagerada e enfermiga; portanto, isto pode arcar um sofrimento amoroso. No entanto, é possível viver na placidez, entendendo todo esse processo chamado amor a partir dos aspectos biológicos, e até o simbólico ou psicológico.

Palavras importantes: Criação, afeição, vício, amor.

● Introducción

El objetivo de este artículo es exponer sobre el dramático y confuso tema del amor, desde el punto de vista biológico y psicológico. Se pretende describir cómo se instauran el amor adictivo y el apego, partiendo no solo de sus bases biológicas, sino también de los aspectos simbólicos y a esto se suma unas estrategias para afrontar el síndrome del desamor, incluso en personas que no han logrado enamorarse o no han encontrado el verdadero amor.

Cabe aclarar que hablar de amor de manera inteligible, es como suponer la magnitud del universo entero y la cantidad de planetas que habitan en él y sería insoluble reducirlo a unas cuantas páginas, cuando a lo largo de la historia se ha hablado sobre él y aun así sigue siendo tan misterioso como el mismo universo. Por ello se retoman conceptos convenientemente adaptados a este pequeño apartado. El amor es una cuestión que bien tiene su sustrato biológico, sin embargo no se puede limitar a la demostración científicista de las neurociencias o la psicometría, no es algo propio de las ciencias naturales que pueden describir todo fenómeno como causa y efecto, pues es ese algo del humano que acaece en cada ser y es por la experiencia misma que se hace posible describir; y es así como esta hace parte de

las ciencias del espíritu cuyo método fundamental es el empleo de la comprensión y ahondar en el asunto como vivencia personal, no como un cálculo o medición.

El amor, el sexo y el apego han sido temas de innumerables investigaciones, desde los el ámbitos científico, psicológico, antropológico, filosófico, etc. Para este artículo se consideran pertinentes los siguientes autores que en sus investigaciones han constatado algunas de las hipótesis que se señalarán más adelante (Fisher, 1998; Feldman, 1994; Pfaus, 2005; Foglia, 2013).

Existen diferentes muestras de este amor en las canciones, en los poemas, en la literatura en general; hasta en las telenovelas, hablan de amores que matan, amores que duelen y desgarran, en fin, amores enfermizos en los que solo se sufre, creyendo en la inagotabilidad del amor, cuando este puede ser la fuente de agotamiento; sin embargo, no siempre se vive el infierno en el amor, no siempre se pierde y, por lo contrario, es posible llegar a sentir la plenitud y la satisfacción en pareja.

Todos experimentamos a lo largo de nuestra existencia el sexo, el apego y el amor, aunque se analice la estrecha relación entre estos dos últimos tratando de identificar las correlaciones entre estos temas.

El amor, a lo largo de la historia, ha generado debates filosóficos, éticos, morales; incluso, existen quienes lo limitan a un proceso que abre paso para la reproducción del ser humano; sin embargo, acá será tomado desde sus bases neurobiológicas y simbólicas.

Dopamina, vasopresina, oxitocina y serotonina, medicamentos llamados “la química del afecto”, son los encargados de hacernos sentir el enamoramiento; sin embargo, ha sido todo un misterio el saber por qué nos enamoramos de unas personas y no de otras, por qué soportamos más a

unas que a otras y por qué sufrimos más con unas que con otras. Pues retomaré el proceso evolutivo biológico y psicológico desde el nacimiento, el surgimiento del vínculo materno-filial, hasta las relaciones de pareja y todo lo que atraviesa este proceso llamado amor.

● Cimientos del vínculo

El equipo dirigido por Feldman, (1994) de la Universidad Bar-Ilan, en Israel, es el primero en demostrar que la oxitocina, llamada “la hormona del amor y el apego”, influye en el nacimiento del vínculo materno-filial, y en sus estudios han demostrado que la administración de oxitocina ha incrementado el compromiso y la participación de los padres con sus hijos y estos infantes han incrementado su responsabilidad. Aun así, se considera que la predisposición a la administración de oxitocina cause ya de por sí un efecto placebo en los padres.

Investigaciones como la del equipo de Feldman (1994) han demostrado que la hormona llamada oxitocina es una sustancia que se libera por el hipotálamo, regula el ritmo del parto y facilita la lactancia, y es la responsable de la existencia de las contracciones; también, que la madre se sienta madre al parir a su bebé, pues toda mujer produce oxitocina natural; aun así, se debate sobre la relación de que el ambiente que rodea a la madre durante la gestación determinará los cimientos del lazo y la manera cómo el niño, luego adulto, se vinculará en sus relaciones interpersonales. No basta solo con decir que todo este proceso es puramente biológico; si así fuera, todas las mujeres serían buenas madres, puesto que habría que señalar los aspectos simbólicos, sobre cómo la madre percibe el mundo y las experiencias vividas en su infancia hasta la adultez e incluso en el momento del parto.

Ahora bien, se entiende que el momento del parto es significativo en el tipo de vínculo y se continúa



este proceso en el patrón de crianza y apego generado por el cuidador en la infancia; así se desarrollará gran parte de la personalidad, como resultado de la negociación entre las cualidades temperamentales o innatas en el niño, como los cambios de humor, la sociabilidad, la sensibilidad, y las experiencias que el niño va afrontando en el seno de su familia como con sus pares. Según Bowlby (1985) el apego se considera un proceso biológico, pues los niños están naturalmente unidos a sus padres, no porque necesiten a otros para satisfacer sus deseos, sino porque el apego es parte normal del desarrollo del niño. Cabe señalar la importancia de fortalecer el vínculo desde la parte emocional y potenciarlo con actividades que propicien el desarrollo cognitivo y biológico del niño; esto creará una base segura y favorecerá un buen desarrollo en la personalidad del individuo.

En este proceso, los cimientos biológicos del vínculo madre-hijo están relacionados con aspectos ambientales, como la cultura y el tipo de crianza que recibió la madre; por consiguiente, es la reciprocidad entre lo biológico y lo ambiental. El amor perpetuo recibe apoyo desde el amor maternal.

● El amor

Es una maravillosa adicción cuando “todo” marcha bien, pero es una horrible adicción cuando “algo” marcha mal. El amor parece tener una complejidad que abarca muchas áreas cerebrales. Estudios previos han demostrado que las emociones humanas provienen del sistema límbico, que alberga el hipocampo, el tálamo, el hipotálamo, la amígdala, etc., donde se controla el placer y las adicciones en sus diferentes manifestaciones; también la corteza prefrontal que está implicada en el control de los impulsos y esto se evidenció por medio de la neuroimagen. Sin embargo, el amor y el deseo tienen patrones diferentes; solo comparten dos áreas cerebrales como la ínsula y el núcleo estriado, (Pfaus, 2005). Adicionalmente,

a diferencia del placer por la comida o el deseo sexual, las drogas necesitan de un estímulo físico; en cambio, el amor puede originarse sin la presencia de la otra persona.

Varias de las investigaciones implicaron trabajar con sujetos que se sometieran a pruebas de resonancia magnética mientras observaban imágenes eróticas de las personas de quienes estaban enamorados, posteriormente los resultados mostraron que la ínsula o corteza insular y el núcleo estriado son las responsables del deseo sexual y el amor, investigación principalmente dirigida por Pfaus (2005) de la Universidad de Concordia, Canadá.

Es presumible hablar del amor como un mecanismo de supervivencia biológico, para así, cuidar de las crías, satisfacer las necesidades básicas y mantenernos vivos en situaciones adversas por medio de la adaptación. Este amor no ha cambiado, solo se ha resignificado mas allá del sustrato biológico, se le ha asignado un componente simbólico, a su vez cultural, se ha cantado y poetizado, hasta se pensaba que era tema del arte o la filosofía, y se le llama muchas veces amor a unas conductas extrañas y desviadas que se han desvinculado del fin de la reproducción. Entre estas es cuando se cree que la destrucción de los propios ideales, llamado comúnmente sumisión es un acto amoroso. Por consiguiente, se genera la pérdida de la autoconfianza y surge la complacencia exagerada que es enfermiza; que a ello cabe preguntarse ¿por qué querer complacer a toda costa a la pareja dejando a un lado las propias convicciones? Pues esto se debe a querer evitar la pérdida o ausencia del objeto de amor, de ese ser del que se niega la probable y a veces inminente pérdida y que por otro lado, se da también de manera desgarradora la presencia de los celos y la envidia; esta se da en una zona del cerebro, específicamente en el lóbulo frontal, denominada “Schadenfreude” por Hidehiko Takahashi (2009) y su equipo. Esta región es compartida por la detección de dolor físico, pues eso es lo que produce el malestar, como si de un dolor físico se tratase.

El amor es una experiencia adictiva y egosintónica, es interesado, se busca retribución, placer, aunque en muchas ocasiones entre menos se obtiene más se da, pues en el cerebro, el amor funciona de la misma manera cuando se vuelve adicto a alguna droga: al no obtener ese placer se observan síntomas como angustia, insomnio, sudoración, dolor de cabeza, etc. Esta fase es llamada síndrome de abstinencia y en el amor abstinencia afectiva puesto que se asemejan en la manifestación de los síntomas, que solo se alivian al tener contacto con el ser amado o en la drogadicción con dicha sustancia.

En el enamoramiento se puede observar un área específica del cerebro que se activa igual que en el efecto de la cocaína. Entiéndase adicción o dependencia como la falta de control de los impulsos hacia un algo determinado y del que sentimos como necesidad; claro está que no todo de lo que dependemos es necesariamente dañino, pues dependemos de muchas cosas, de comer, beber, evacuar, etc. Incluso dependemos de otro, de una madre o un cuidador en los primeros años de vida. La egosintonía se refiere a sentir comodidad con el malestar presente, en cambio la egodistonía es no estar cómodo con ese malestar.

El enamoramiento se definiría como un "síndrome de imbecilidad mental transitoria" (Yela, 2002), una definición algo cínica, pero apropiada, puesto que el amor romántico desactiva partes de la corteza cerebral relacionadas con el razonamiento y el juicio, pero cabe diferenciar el amor del enamoramiento, porque el ser humano está programado genéticamente para amar, a través de la química cerebral, porque "cuando se está enamorado se desata una guerra química, hormonal y eléctrica, toda una alquimia corporal, pues si realizáramos una resonancia magnética del cerebro de una persona durante la primera oleada de amor, podríamos observar varias zonas bloqueadas como la del habla, la de la visión periférica y la del oído. No escuchamos bien, no vemos bien, no hablamos bien y no caminamos bien" (Flores, 2012)

La dopamina se encarga de generar un estado de felicidad; igual que cuando se consumen chocolates o cocaína, la norepinefrina es responsable de la sensación de 'mariposas en el estómago' y la dilatación de pupilas; la serotonina produce exaltación y euforia y la oxitocina se relaciona con los patrones sexuales y las conductas parentales, Aun así la atracción química no dura por mucho tiempo y es cuando se entra en la etapa de apego y es necesaria una capacidad intelectual e inteligencia emocional alta para lograr llevar la relación a algo duradero, por eso mismo se considera la idea de que "el apego es parte de un proceso evolutivo para tolerar a ese ser humano que decimos amar, con el fin de dar tiempo para la crianza de los hijos" (Fisher, 2006).

Esta famosa antropóloga del amor dice que nos enamoramos y amamos de acuerdo con la sustancia que más se segregue en nuestro cerebro, estas están ligadas a nuestras estructuras de personalidad y juegan un papel en el enamoramiento, por dar un ejemplo Fisher (2006) nos menciona, "Si una persona produce mucha dopamina, un neurotransmisor cerebral, tiene una personalidad exploradora, curiosa, energética; si produce mucha serotonina, otro neurotransmisor, tiene una personalidad que ella llama de constructor, convencional, meticulosa; si produce mucha hormona testosterona, es lógica, con gran decisión, de esas personas a quienes les gustan la ingeniería o las matemáticas, y si produce muchas hormonas estrógenos u oxitocina, es de personalidad negociadora, imaginativa, compasiva".

Se concibe en la mayoría de las veces y en el ámbito cultural, que el amor verdadero es aquel en el que se entrega literalmente todo de sí, aunque es cierto que cuando estamos enamorados nuestra energía y alegría aumentan, por la segregación de dopamina y también causa una reacción fisiológica de salud por la disminución del cortisol que se libera ante situaciones de estrés, que, por ende, en el enamoramiento se reduce, como también



se disminuye el proceso de psicopatización, pero no todo es tan maravilloso, pues si se ve enfrentado al rechazo, las expectativas contrarias del ser amado o la ruptura, ya esto produce altos niveles de ansiedad, provocando síntomas en el organismo por el sistema nervioso y estrechamente relacionado con el sistema inmunológico, y surge la antes nombrada abstinencia afectiva.

Los seres humanos cuando decimos amar no luchamos en pro de la relación, sino para evitar sufrir los peligrosos síntomas de la abstinencia afectiva luego de la ruptura, que por consiguiente se echan a perder todas las historias de amor creyendo que esta durará para siempre; y el modo de enfrentar el síndrome de abstinencia afectiva es tener bases firmes como el aquí y el ahora, orientarse hacia la resolución de los conflictos presentes, desde una inteligencia emocional y cierto nivel racional.

● Cuando se sufre por amor

Amar no se elige, solo se siente y es incontrolable; sin embargo, es por elección si se accede o no a compartir con la otra persona ese sentimiento. El amor adaptativo se basa en la satisfacción mutua de las necesidades, más que por sistemas cerebrales compatibles, pero si se sufre o no depende solo y únicamente de la reacción que tengas ante ese dolor, como bien lo expresa este dicho popular de Buda (s. f.) "El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional".

Otro aspecto importante en las relaciones de pareja es la pérdida de la libertad, entiéndase esta como el perder la autonomía y el poder de decisión para el beneficio y satisfacción propia, ya sea en renunciar a las actividades o hobbies que habitualmente se hacían, teniendo consecuencias en un nivel profesional y mucho más en lo personal, pero entregar la libertad a una persona puede ser también una elección y esta generar alguna satisfacción. Aunque esta elección implica

un cambio radical en los hábitos, depende del nivel racional que se tenga para que esta decisión pueda ser adaptativa o no, pero es apropiado señalar que si se lleva mucho tiempo, meses o años en etapa de enamoramiento se podría considerar la posibilidad de asistir a consulta, puesto que lo que ya se estaría manifestando son síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo.

Ahora, para quienes están atravesando por ese infierno del desamor, alguna ruptura o hayan sufrido en esta situación y no han sido capaces de iniciar otras relaciones saludables y duraderas, existen pautas, perspectivas diferentes y adaptativas para la elaboración, ya sea del duelo o la mejoría de la relación. La realidad del sufrimiento depende de cómo se viva, lo que realmente importa no es lo que sucede, sino cómo se interpreta lo que sucede.

Siendo el desamor una de las experiencias más catastróficas del ser humano, es importante reconocer que no existe nadie perfecto, algo así como una buena dosis de realismo, pues todo tiene un final. La soledad no es amiga de nadie en un encuentro con la ruptura amorosa; al contrario, puede conducir a verdaderas patologías como la depresión. Rodearse de personas que queremos y que nos brindan apoyo es saludable tanto para el cuerpo como para la mente. El cuerpo se adapta a situaciones nuevas y las ideas delirantes por la otra persona que no se refuerzan tienden a desaparecer; también cortar el vínculo simbólico es necesario, casi obligatorio, como los objetos, los lugares y personas que puedan evocar esos recuerdos de nuevo.

Evitar a toda costa el reencuentro con la persona amada y perdida sería un desgaste de energía; resulta obvio que viviendo en la misma ciudad o compartiendo el mismo instituto, la misma universidad o el mismo trabajo probablemente haya un encuentro; no es luchar contra los recuerdos o evadir estos lugares, puesto que así siempre se estará pensando en esa persona. Empezar de nuevo y sin excusas, pues como bien se sabe, el sufrimiento es opcional.

Si lo que no se ha logrado es encontrar el verdadero amor, es cuestión de analizar la situación en la que se encuentra, puesto que una gran mayoría de situaciones son debidas a la baja autoestima y esta, por consiguiente, crea un miedo irracional frente al rechazo cuando aún no ha sucedido. El amor propio en buena medida es como un imán, que atrae personas positivas y que necesitarán de quien lo haga, personas que desean ser impregnadas de la seguridad que se refleja; la belleza es cuestión de actitud, y si logrando patrones de comportamiento atractivos no se consigue una feliz e ideal pareja no es algo de qué preocuparse, llegará en cuanto menos se espere. Cuestionarse por lo que cada uno refleja a los otros es un paso importante en la atracción humana, no solo sexual, sino también para realmente encontrar el amor de un hombre o una mujer.

● Conclusión

El apego en un principio se origina en el amor parental exagerado y asfixiante, donde se anula la persona convirtiéndola en dependiente y paradójicamente en los vacíos afectivos generados en la infancia. El sistema límbico, el sistema endocrino y las respuestas del sistema inmunológico están estrechamente relacionadas y en combinación con las ideas delirantes del amor son una gran catástrofe; y aunque estamos genéticamente predeterminados por un instinto de procreación al igual que el resto de los animales, también estamos atravesados por el placer y las expectativas. Por último, queda decir que la dependencia afectiva es asimétrica, contraría nuestro sentido y concepto de justicia. El hecho de amar o depender es estimulado por nuestras primeras vivencias familiares pero esto no determinará el modo en que decidamos relacionarnos, a menos que no se logre una conciencia plena de sí mismo. Ahora bien, se concluye que en el desamor el sufrimiento es causado por las altas expectativas que se tienen y se esperan de la persona amada; por eso

mismo, lo saludable y adaptativo para cada uno es reconocer el que sí hay un conflicto, que es un ciclo que debe cerrarse, pues las situaciones son como son y no cómo parecen, por ello es necesario observar desde afuera, sin idealizar ese objeto de amor, que conlleva una alta dosis de realismo, así como también una capacidad de orientación hacia el logro de sí mismo y que esa meta sea la placidez.

● Referencias

Barudy, (2005). *Los Buenos tratos y la resiliencia infantil en la prevención de los trastornos del comportamiento*. Disponible en <http://freepdfdb.com/pdf/conferencia-jorge-barudy-la-infancia-es-capital-33856501.html>

Beltrame. (2011). *Bases neurobiológicas del apego*. Revisión temática. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-40942011000100007&script=sci_arttext

Dingfelder, S. (2007) *More than a feeling*. Disponible en: <http://www.apa.org/monitor/feb07/morethan.aspx>

Feldman (2012). *Oxytocin Administration to Parent Enhances Infant Physiological and Behavioral Readiness for Social engagement*. Disponible en: [http://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(12\)00544-6/abstract](http://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(12)00544-6/abstract)

Fisher. H. (2006). *Por que amamos y engañamos*. Disponible en: http://www.ted.com/talks/lang/es/helen_fisher_tells_us_why_we_love_cheat.html

Fisher. H. (2009) *“Why Him? Why Her? Finding Real Love by Understanding Your Personality Type*. Henry Holt & Co”.



Foglia, Gabriel. (2013). *"Las concepciones del amor"* Tomado de: <http://www.palermo.edu/economicas/Informe-amor-v1.pdf>

Maureira. F. (2011). *Neurobiología del amor romántico y la fidelidad*. Disponible en: http://revistagpu.cl/2011/GPU_marzo_2011_PDF/REV_neurobiologia_del_amor.pdf

Ortega y Gasset (1963). Madrid. Disponible en: http://cashflow88.com/Club_de_lectura_UTB/Ortega-Y-Gasset-Estudios_Sobre_El_Amor.pdf

Revista UNAM (2008). *La fórmula química de Cupido*. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art90/int90.htm>

Romi. (sf). *Bases neurobiológicas de la conducta sexual*. Disponible en: http://www.aap.org.ar/publicaciones/forense/forense-17/06_Romi17.pdf

Takahashi. H. (2009). *When your gain is my pain and your pain is my gain: neural correlates of envy and schadenfreude*. Disponible en: http://www.biomedexperts.com/Abstract.bme/19213918/When_your_gain_is_my_pain_and_your_pain_is_my_gain_neural_correlates_of_envy_and_schadenfreude

Yela, (sf). *Del amor adictivo*. Disponible en: <http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/encuentros/resumenes/Carlos%20Yela.pdf>